



25 mudras en tus manos





Far Goods
cosas de oriente

Muchas son las razones que pueden motivar a uno para profundizar en el conocimiento de los mudras. Algunos buscarán perfeccionar sus *asanas* (posturas de yoga), otros querrán mejorar sus meditaciones y los habrá que busquen beneficios y efectos específicos, tanto curativos como espirituales o psíquicos.

Sea alguno de estos tu caso o no, al menos han despertado tu curiosidad, y no es para menos, ya que los mudras valen para todo eso y más.

Acerca de este ebook

En estas páginas encontrarás una recopilación de los mudras más significativos, descubiertos y practicados por yoguis y ascetas desde la noche de los tiempos.

En cada entrada se describe la manera de realizarlos junto con anotaciones adicionales entre las que se incluyen un listado de sus posibles beneficios, muy a menudo relacionados con la curación de dolencias físicas

Es importante aclarar que dichos beneficios no pueden tomarse al pie de la letra como remedios infalibles para curar enfermedades y mucho menos para abandonar o desestimar tratamientos prescritos. Aquí se incluyen desde un punto de vista puramente informativo y no constituyen recomendaciones médicas.

Este ebook pretende, sencillamente, servir de referencia e iniciación para el que quiera profundizar en el mundo de los mudras. Para algo más de información también puedes leer mi artículo: El lenguaje de signos más antiguo del mundo: Los mudras.

Amaya

www.goodsfromfar.com

Beneficios de realizar mudras

Muchas enfermedades tanto físicas como mentales, tienen su origen en la falta de paz interior. Pues bien, quienes realizan mudras con asiduidad siguiendo una serie de indicaciones, aseguran que pueden recuperar gran parte de esa **paz interior** perdida.

Si además se incluyen rutinas de vida y alimentación, los **efectos beneficiosos para la salud** son indiscutibles, pero esto ya está todo inventado y recogido en conocimientos ancestrales, como el Ayurveda, yo aquí no voy a inventar nada.

Respecto de la **meditación** y para reforzar sus efectos, se recomienda practicar mudras, en muchos casos junto con ejercicios de respiración, visualizaciones y afirmaciones o mantras.



Fundamento

El gurú oriental no es dado a fundamentar las razones de lo que enseña, porque si uno está preparado aceptará las verdades tal como son y las experimentará por cuenta propia. Sin embargo, parece que los occidentales siempre estamos buscando explicaciones racionales aun cuando se trata de asuntos que no la tienen.

Sin que sirva de precedente, hemos encontrado la forma de relacionar estos efectos beneficiosos de los mudras con explicaciones científicas.

Está más que demostrado que los movimientos conscientes de los dedos y las manos activan ciertas áreas del cerebro. ¿Entonces, por qué no va a ser posible inducir ciertos estados de ánimo a través de la ejecución de gestos concretos? Y si no que se lo pregunten a los habitantes de Baoding cuya longevidad se atribuía a su costumbre de jugar con ciertas esferas.

Efectos sobre cuerpo y mente

Así pues, lo que nuestra ciencia moderna nos dice parece demostrar algo que los místicos orientales sabían hace ya mucho, que los mudras no son sólo representaciones simbólicas de estados y procesos de conciencia, sino que son instrumentos para alcanzarlos.

A su vez, estos estímulos cerebrales tienen efecto directo sobre el cuerpo de muchas formas, de lo que se deduce que si somos capaces de activar las áreas adecuadas del cerebro, no sólo conseguiremos los estados mentales deseados, sino que produciremos efectos beneficiosos sobre nuestro propio organismo.

Orientaciones para la práctica de los mudras

Si lo que buscas es adquirir los beneficios que un mudra te puede proporcionar, lo recomendado es centrarse en uno o dos mudras durante varios días. Sólo los practicantes muy avanzados, capaces de dominar cada mudra pueden sentir sus efectos inmediatamente o tras unas pocas ejecuciones.

Lugar y momento

Común a la práctica de cualquier mudra se puede decir que si bien se pueden realizar en cualquier lugar y momento, lo ideal es disponer de un rato propicio. Aquel en que nuestro estado de ánimo no nos condicione y

no vayamos a ser interrumpidos o molestados. Lo mejor, siempre a las mismas horas y estableciendo una rutina.

Tiempo

Dicen los expertos que el tiempo ideal para beneficiarse de los efectos de los mudras es entre 2 y 4 veces al día durante unos 15 minutos.

Respiración

Haz que sea consciente, lenta y profunda, pero fluida y suave a la vez. El aire en el interior del cuerpo y la respiración son aspectos claves.

Visualización

Los circuitos y áreas del cerebro que estamos activando deben ser potenciados y complementados con representaciones mentales. De modo general, se trata de imaginar aquello que anhelamos y que buscamos hacer realidad mediante el mudra, pero también pueden ser imágenes que nos emocionen o nos motiven.

Además hay mudras para los que se recomienda concentrarse en un color determinado. Esto último tiene mucho que ver con las energías interiores y los chakras.

Afirmaciones (o negaciones)

Por último y funcionando bajo el mismo principio que las visualizaciones, a veces se recomienda la repetición de afirmaciones o mantras.

Pronunciadas con convencimiento y determinación de 1 a 3 veces, influirán muy poderosamente en nuestro estado de conciencia.

Abhaya

Este es uno de los gestos más habituales en las imágenes hinduistas, budistas y de las religiones dhármicas en general. Transmite tranquilidad y seguridad, es el gesto de disipación del miedo por excelencia. Simboliza protección y bendición divina.



Abhaya significa en sánscrito "Ausencia de miedo".

Este es uno de los mudras más espirituales que existen, y tiene aplicaciones sobre nuestro espíritu y mente. Muchas divinidades y gurús orientales aparecen en estatuas y fotografías con esta posición. Incluso en el cristianismo se puede encontrar en algunas representaciones de Jesús o de los santos.

Gesto: Se pone la mano derecha a la altura del pecho, con la palma hacia delante mientras la mano izquierda descansa sobre el muslo izquierdo, en el regazo o junto al corazón.

Propiedades: En momentos de miedo y debilidad, hay quien recurre a las oraciones. Este mudra actúa como una de esas oraciones, aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos. Nos ayuda a ver la luz al final del túnel y nos proporciona la confianza que necesitamos para abordar los problemas a los que nos enfrentamos.

Visualizaciones: Sobre la cabeza tenemos un embudo plateado o dorado en el que, durante la inspiración, la Luz Divina (llena de valor, bondad y confianza), fluye a través de él, desde la cabeza y de allí al resto del cuerpo.

Durante la espiración la luz deberá fluir de nuevo, a través de la mano derecha hacia fuera para dirigirla hacia a la persona o cosa que nos atemoriza.

Afirmaciones: Creo en la bondad de esta persona (o de este asunto) y su bondad se me manifestará.



Atmanjali (Pranamasana o Añjali)



Este gesto tan difundido, forma parte de muchas religiones a lo ancho de todo el mundo, aunque parece ser que su origen es hindú. Suele relacionarse con la oración y el ruego por concesiones divinas.

Además, en numerosas culturas orientales es utilizado como agradecimiento por algo o como saludo, inclinando la cabeza hacia adelante en señal de gratitud y respeto.

También es un gesto de equilibrio interno entre las energías femenina y masculina, yin-yang, entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.

Gesto: Se realiza uniendo las dos palmas de las manos a la altura del pecho, posición que se utiliza mucho para hacer oración; aunque realmente su potencia máxima se obtiene al mantener las palmas de las manos unidas y elevarlas por encima de la cabeza.

Propiedades:

- A nivel físico: introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta fuerza y vitalidad.
- A nivel mental: calma nuestra mente y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro para que trabajen coordinados.
- En el plano emocional: establece un equilibrio y una gran paz en nuestro interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Aporta una sensación de liberación de nuestras cargas pesadas.
- A nivel espiritual: nos pone en contacto directo con Dios y la energía que tiene para nosotros.

Chakra relacionado: El circuito creado por la unión de ambas manos canaliza la energía que surge desde el cuarto chakra (el del corazón), lo que nos conecta con la fuerza del Amor.

Visualizaciones: Un lugar sagrado cargado de fuerza donde sentimos la paz que emana de él.



Afirmaciones: Lleno de agradecimiento quiero recibir todo lo bueno que me está reservado.

Bhumisparsha

El Buda histórico Siddhartha Gautama, después de haber dejado atrás una vida de príncipe y tras haber pasado varios años buscando alcanzar la Iluminación practicando las más extremas austeridades, un día se sienta a los pies de una higuera. Allí, de cara al Oriente se absorbe en meditación haciendo el voto de no levantarse hasta haber obtenido la más perfecta y pura iluminación.



Entonces es asediado por las legiones del malvado Mara, quien no logra aterrarlo con demonios ni tentarlo con sus hermosas hijas. En respuesta al reto de Mara, quien le dice que su conquista no tiene testigos, el Buda toca la tierra con su mano la cual retumba confirmando su triunfo.

El gesto que el Buda hace en ese momento es el bhumi sparsa (“gesto de tocar la Tierra”, siendo bhūmi: “la Tierra”; y sparsha: “tocar”).

Desde entonces, representa al Buda Gautama tomando la Tierra como testigo de su iluminación, momento en el cual Buda resolvió el problema de acabar con el sufrimiento.

Gesto: La mano izquierda señala hacia abajo, hacia la tierra, y los dedos rozan el suelo. La mano derecha señala hacia arriba, hacia el cielo, como una flor abierta.

Propiedades: Transforma la ilusión de la ira en una sabiduría similar a la del espejo, refleja con fidelidad pero no conserva, no persigue, no aprueba ni desaprueba, no acumula, siempre está vacío y despejado. Es esta metamorfosis lo que el mudra Bhumisparsha ayuda a alcanzar.

Visualizaciones: Un simple objeto (una piedra, una planta, un animal, etc…). Al inspirar absorbemos su energía y al espirar le damos la nuestra. Cada movimiento respiratorio es como un lazo, y la unión se hace cada vez más densa, hasta que nos fundimos el uno en el otro. Así podemos unirnos a la Conciencia Cósmica; ella nos indica el camino hacia la unidad eterna.

Afirmaciones: Unido a la conciencia cósmica me siento guiado en el camino de mi vida, protegido, apoyado y sostenido.

Chin Mudra (o Gyan Mudra)

Este es uno de los gestos más utilizados en el Hatha Yoga y en sesiones de meditación ya que su principal finalidad es la de aumentar la concentración.

Es posiblemente uno de los mudras más icónicos junto con la postura del loto. Todos hemos visto yoguis realizándolo con ambas manos en actitud meditativa.

Gesto: El gesto realiza un sello entre el índice y el pulgar, símbolos de la inspiración y la intuición respectivamente. En palabras modernas, al ejecutarlo, se cierra un circuito que realimenta las energías procedentes del interior (intuición) y del exterior (inspiración).



Para practicarlo se recomienda hacerlo con ambas manos mientras estas reposan relajadas sobre los muslos, bien sea en posición horizontal o bien sea con la palma hacia el frente y las puntas de los dedos hacia el suelo.

Visualizaciones: Se recomienda el color blanco. Este color no es fácil, una manera de lograrlo consiste en empezar imaginando objetos blancos que poco a poco podemos ir transformando en una pared blanca.

No hay que inquietarse si en la pared se proyectan otros elementos. Se les deja pasar sin retenerlos y luego se puede meditar sobre lo que se ha visto, pues pueden contener mensajes ocultos.

Dhyani

Es el gesto clásico para la meditación, usado casi siempre en la postura del Loto. Con él se pone de manifiesto que nuestro interior está limpio y libre para recibir la inspiración necesaria y emprender el camino espiritual.



Simboliza la actitud fundamental de la filosofía india: la meditación para obtener la liberación del sufrimiento.

Gesto: Su forma se asemeja a un cuenco vacío que contiene al Universo entero. Para ejecutarlo, se pone la mano derecha encima de la izquierda uniendo los pulgares. De esta forma, vistas de frente, las manos forman un círculo justo a la altura del ombligo.

Propiedades:

- Ayuda a lograr el vacío mental necesario en las meditaciones.
- Aporta tranquilidad y comodidad.
- Elimina el estrés y la presión mental.
- Procura paz a nuestros pensamientos y elimina a aquellos que nos estén haciendo daño.
- Limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.
- Despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad. Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales.
- Ayuda al despertar de la conciencia.

Chakra relacionado: El Séptimo Chakra, el de la Corona o *Sahashrara*. Está relacionado con conectarse y usar las energías infinitas; conocer lo desconocido, experimentar el significado

trascendental de la vida. Es un receptor de energía divina que llega a nosotros en la forma de inspiración, guía y protección.

Visualizaciones: Ante nosotros hay un símbolo de la divinidad. Puede ser un triángulo, una cruz, una flor, una rueda, lo que mejor identifiquemos como divino.

Afirmaciones:

- Hágase tu voluntad.
- El mantra: Om Adideva Hrih (Invocación del Buda Amitabha)
- Soy Presencia. Soy espacio infinito. Soy uno con todo. Soy la totalidad misma.
- Hay una sensación de gracia, quietud mental y corporal. Una paz infinita, una felicidad. Éste es mi estado natural.

Ganesha

Ganesha, el dios elefante, es una de las deidades más populares de la tradición hindú. Este mudra se llama así por él, ya que se dice que realizarlo ayuda a levantar el ánimo y ofrece la voluntad de persistir cuando nos sentimos deprimidos.



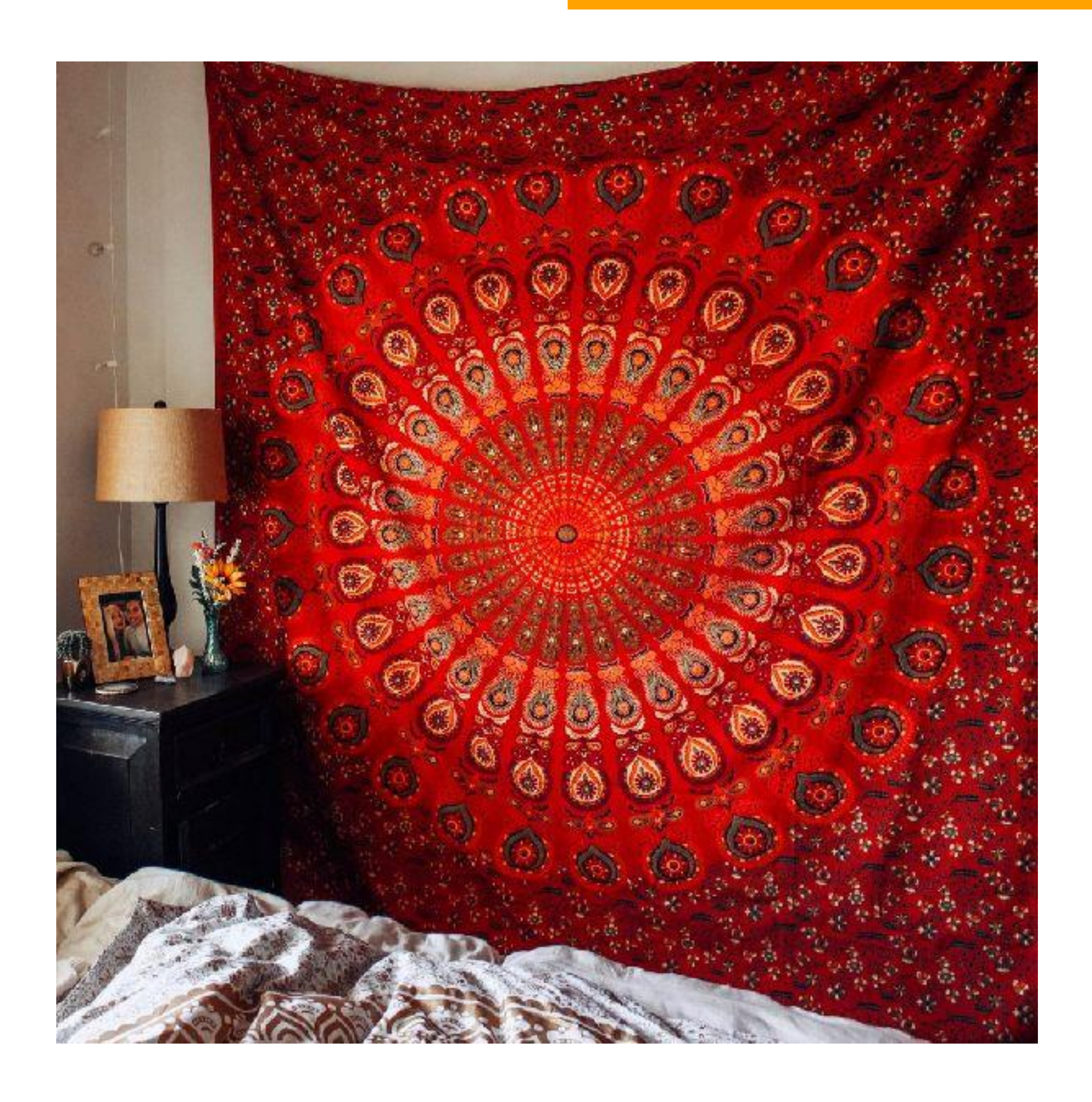
Este mudra, al igual que el elefante, elimina todos los obstáculos que podemos encontrar en nuestro camino.

Gesto: La mano izquierda se coloca frente al pecho con la palma hacia afuera mientras que la derecha se pone con la palma hacia adentro y el dorso hacia afuera con los dedos flexionados, ambos agarrados como si se quisiera tirar hacia lados opuestos con cada mano.

Propiedades: Físicamente estimula la actividad cardiaca, distiende los bronquios y libera las tensiones de cualquier tipo en esta zona. A nivel emocional ayuda a mostrarse franco y bondadoso con otras personas.

Chakra relacionado: El cuarto, que al ser abierto por este mudra, otorga valor, confianza y una actitud sincera frente a las demás personas.

Visualizaciones: El color rojo en diferentes tonos. Podemos verlo en un mándala, un yantra o cualquier otra figura geométrica (una alfombra es un buen comienzo).



Concentramos todos nuestros sentidos en la visualización, imaginamos su textura, incluso intentamos asignarle un olor y percibirlo.

Afirmaciones: Me acerco a las personas de mi entorno con decisión, franqueza y confianza.

Garuda



Garuda es la divinidad hindú patrona de las aves y enemiga de las serpientes, personificación de la libertad, la fuerza y el poder. Se la representa como un águila gigante con partes de persona.

Este mudra, por tanto, simboliza las cualidades de Garuda.

Gesto: Se colocan las manos con los dedos abiertos, la derecha sobre la izquierda, engarzada por los pulgares.

Propiedades: Se dice que es un mudra muy poderoso y que su uso debe ser cuidadoso y dosificado.

- Activa el flujo sanguíneo y la circulación.
- Ayuda a aliviar el cansancio y fluctuaciones del estado de ánimo.
- Revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo. Ya sea en la zona de la pelvis o en el pecho, vitaliza y estimula.
- Relaja y suaviza los dolores y trastornos de la menstruación, las molestias en el estómago y las dificultades respiratorias.



Chakra relacionado: El Cuarto, Anahata, que se encuentra en el corazón. Aquel que gobierna sobre el sistema circulatorio y el respiratorio.

Respiración: Se colocan las manos sobre el vientre y se respira lenta y profundamente por la nariz al menos con 7 inhalaciones profundas. Estas respiraciones deben ser realizadas de

manera consciente y sentir cómo nuestra caja torácica se expande al máximo en cada inspiración y se "desinfla" en cada exhalación.

Después se colocan las manos sobre el estómago y se repite la operación.

Finalmente, se separan las manos y se abren los brazos hacia los hombros como desperezándose, o como si se fuese a alzar el vuelo.

Visualizaciones: Uno debe ponerse en el lugar del ave planeando por encima de todo, poderoso y con vista de águila. Contemplando el paisaje desde la distancia y viendo las montañas como obstáculos fácilmente superables. Desde las alturas se distinguen los caminos que tomaremos para superar las dificultades en la vida.

Afirmaciones:

- "Soy libre interiormente, tomo lo que me corresponde y vivo en armonía con mi mundo".
- "Soy fuerte y mi voluntad también lo es, mis células obedecen a mi pensamiento".
- "Siento la energía fuerte, saludable y vital de un gran ave".

Kundalini

Simboliza la unión del Yo con lo universal y también la de lo masculino con lo femenino.



Gesto: Se extiende el dedo índice izquierdo, manteniendo el resto del puño izquierdo cerrado sin apretarlo. Luego, se abraza el dedo con la mano derecha, de modo que quede completamente cubierto y se coloca el pulgar derecho por encima de la punta del dedo.

El gesto se ha de mantener frente al abdomen lo más bajo posible.

Propiedades: Tiene numerosos beneficios cuando se realiza con regularidad, en especial en lo relativo a la sexualidad, por lo que para las personas que experimentan problemas sexuales con su pareja puede ser de bastante ayuda.

Los efectos pueden manifestarse como una liberación repentina de energía, que despierta los deseos sexuales, en concreto:

- Elimina tensiones y ansiedades sexuales.
- Despierta la fuerza o energía sexual.
- Ayuda a lograr un orgasmo natural y saludable.
- Aporta un nuevo conjunto de regeneración y energía.

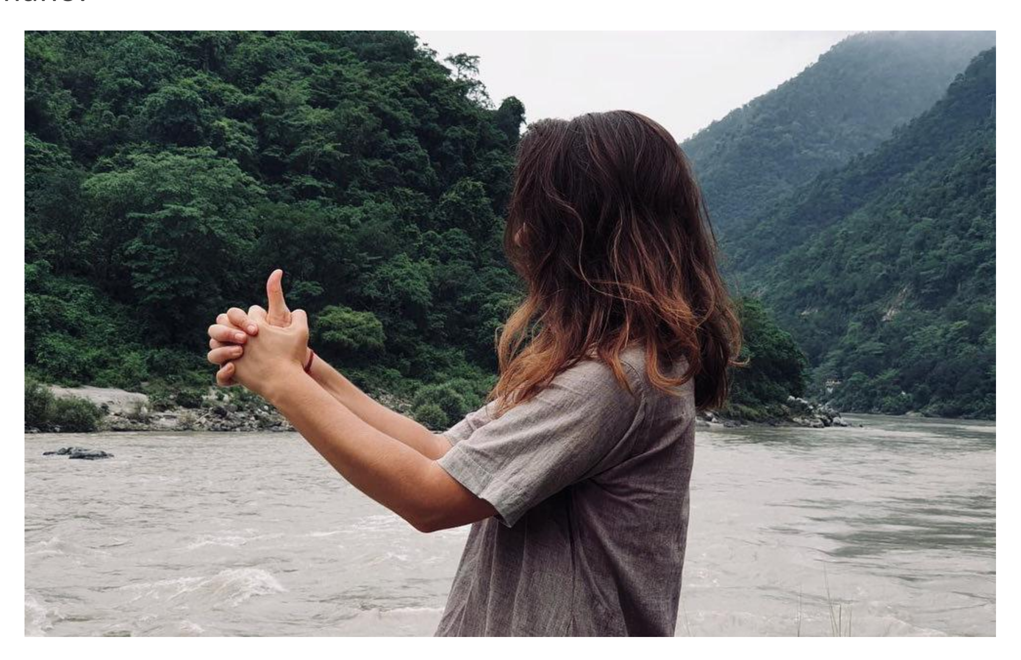
Visualizaciones: Imaginarse a sí mismo caminando en un prado cubierto de flores cerca de un arroyo mientras percibimos, la sensación del pasto en los pies y la brisa del arroyo en la cara. Olemos el aroma de las flores, oímos el sonido del agua y sentimos el viento en la piel.

Afirmaciones: Amo a la belleza y la belleza me ama.

Linga

El Linga es una representación del órgano reproductor masculino y en términos místicos, de la energía masculina. Este mudra está relacionado con esta energía y sirve para aumentar el calor corporal.

Gesto: Se unen las palmas de las manos y se cruzan los dedos dejando un pulgar erguido que se rodea con el índice y el pulgar de la otra mano.



Propiedades: Muchos son los beneficios en términos de salud que se le atribuyen a la realización periódica de este mudra, pero para que sean efectivos se dice que han de complementarse con ocho vasos de agua diarios y alimentos refrescantes tales como el yogur, los plátanos y los cítricos.

Sus efectos serían: aumentar la resistencia contra la tos, los resfriados y las infecciones del pecho, y facilitar el desprendimiento de la mucosidad que se ha formado en los pulmones. También aumenta la temperatura corporal acelerando el metabolismo y por tanto favoreciendo la pérdida de peso.

Visualizaciones: Fuegos en el interior del cuerpo que queman toxinas y bacterias.

Afirmaciones: Mi capacidad de resistencia crece por momentos.

Loto

En Oriente, la flor de loto simboliza la pureza espiritual. El fondo lodoso del que nace esta planta representa el apego y los deseos carnales, mientras que la flor inmaculada que se abre a la luz en la superficie del estanque es la promesa de iluminación y elevación espiritual.



Simbólicamente se asocia con la figura de Buda y sus enseñanzas.

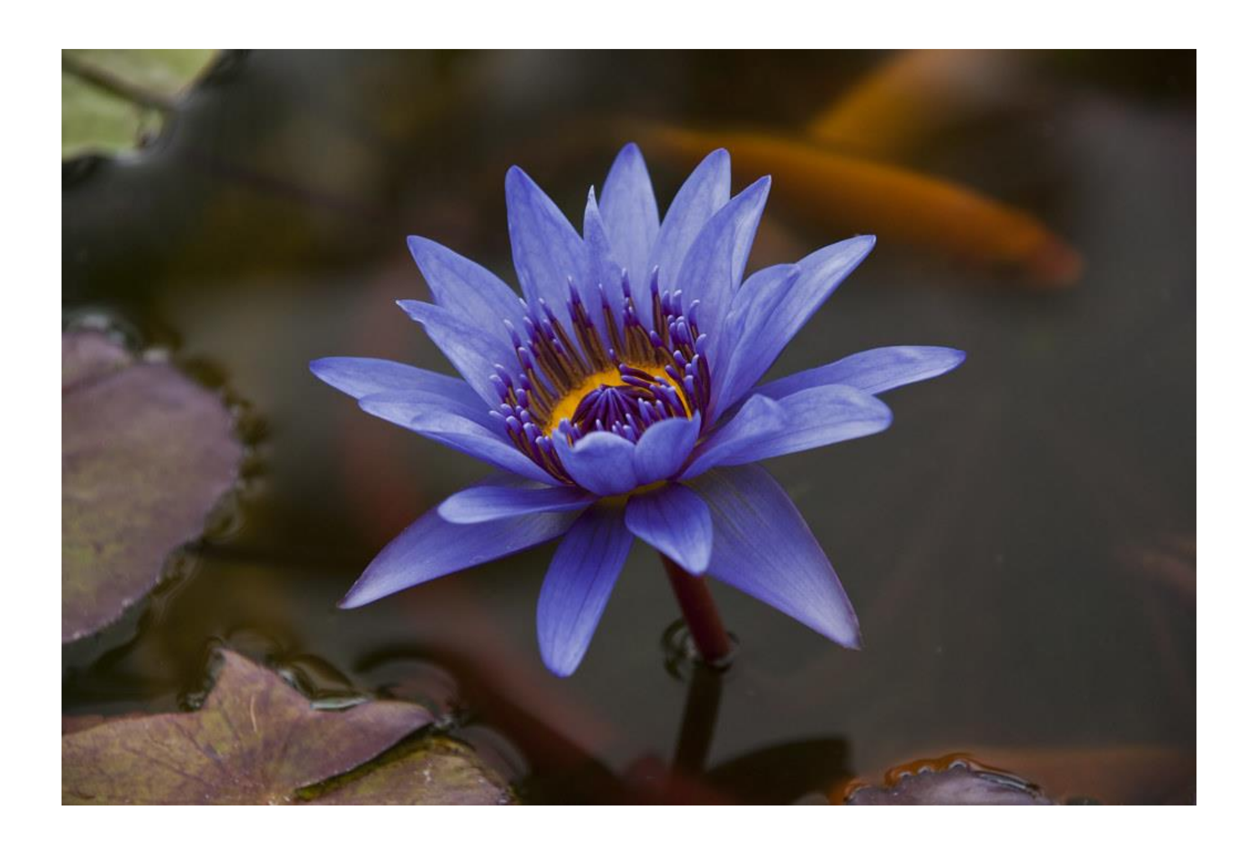
Gesto: Se puede ejercitar este mudra siguiendo los siguientes pasos:

- Primero se unen las manos frente al pecho de manera que sólo se toquen por su parte inferior y por las yemas de los dedos, este es el capullo cerrado de la flor de loto.
- A continuación se abren las manos, pero sin que los meñiques y los pulgares dejen de estar en contacto, extendiendo y separando los otros dedos tanto como sea posible.
- Después de cuatro movimientos respiratorios profundos, se vuelven a cerrar las manos para formar el capullo, uniendo las uñas de los dedos largos de ambas manos; luego los dorsos de los dedos, los dorsos de las manos, y se deja oscilar así las manos, muy relajadas, durante un rato.
- Siguiendo los mismos pasos, se vuelve a trazar con las manos la forma de capullo y la flor de loto abierta.
- Se repite el proceso varias veces.

Propiedades: Otorga alegría y optimismo.

Chakra relacionado: El del corazón. En el corazón habitan el amor, la bondad y el afecto, cualidades que debemos mantener limpias y otorgarlas de manera incondicional, como una flor abierta que ofrece su néctar a los insectos.

Visualizaciones: Un capullo de loto que con cada inspiración se abre un poco más, hasta que por fin queda del todo abierto y recibe en su interior toda la luz del sol. La flor se deja llenar de luz y calor, entusiasmo y felicidad.



Afirmaciones: Me abro a la naturaleza y a lo bueno que habita en todo ser humano. Y me abro a lo divino para ser obsequiado con abundancia.

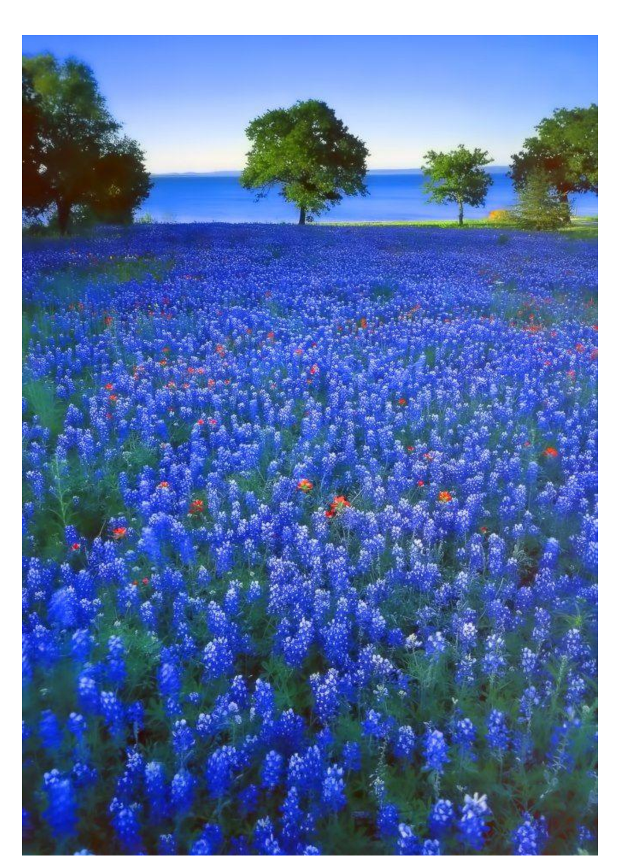
Makara



El gesto de la mano del cocodrilo, a través del cual la persona puede recuperar su energía explosivamente como cuando un cocodrilo se abalanza sobre su víctima.

Los cocodrilos permanecen estáticos e inmóviles durante largos períodos de tiempo, conservando su energía que luego utilizan de pronto cuando la necesitan en situaciones adversas o exigentes.

Gesto: Se coloca una mano descansando sobre la otra, el pulgar de la mano situada debajo se coloca entre el anular y el meñique y reposa en el centro de la palma de la mano situada encima. Se unen el pulgar y la punta del anular de la mano que está encima.



Propiedades: Además de tener efectos muy relajantes, ayuda a centrarse y otorga una gran sensación de seguridad y confianza.

Visualizaciones: Un prado con muchas flores azules, detrás del cual se puede vislumbrar un mar azul sobre el que se extiende un radiante cielo despejado.

Afirmaciones: En todo momento y en todas partes, la energía divina, cósmica, está a mi completa disposición y yo hago sabio uso de ella.

Matangi



Matangi es una de las Majá Vidiás, los 10 aspectos de la diosa Deví del Shivaismo tántrico.

Se la considera la diosa de la música y el aprendizaje y como tal, gobierna sobre el habla, la música, el conocimiento y las artes. Su adoración está prescrita para adquirir poderes sobrenaturales, especialmente para ganar control sobre los enemigos, atraer a las personas hacia uno mismo, adquirir dominio sobre las artes y obtener un conocimiento supremo.

Matangi se define como la diosa de la armonía interna y su mudra libera el estrés y refuerza el ciclo respiratorio del cuerpo. Es extremadamente útil para lograr la armonía entre el ser interior y el medio ambiente.

Gesto: Se cruzan las manos ante el plexo solar, se levantan los dedos medios y se apoyan el uno en el otro.

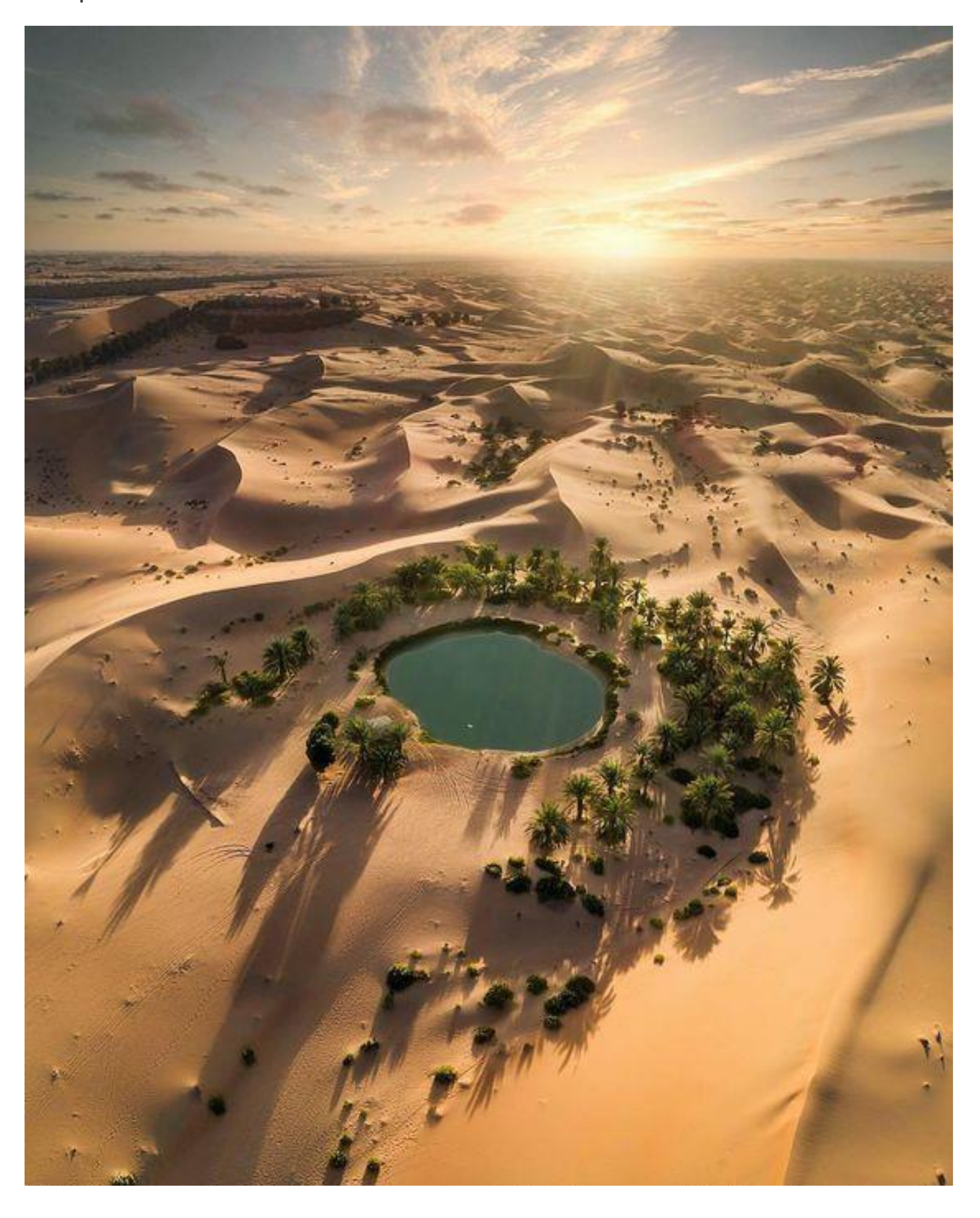
Se practica según se necesite o tres veces al día durante cuatro minutos.

Propiedades: Matangi Mudra sirve básicamente como un facilitador de la digestión. Fortalece el impulso respiratorio en el plexo solar y equilibra las energías en esta zona. Estimula el elemento madera, al que se atribuye un comienzo nuevo y el elemento tierra, que da profundidad a la vida.

Practicándolo, el corazón alterado se tranquiliza de forma notable y desaparecen las tensiones internas relacionadas con la digestión.

Visualizaciones: Un desierto amarillo en el que se encuentra un pacífico oasis verde, un lugar de armonía y satisfacción. Este es nuestro refugio interior al que damos forma según nuestras preferencias. Aquí nos serenamos y nos tranquilizamos, nos reencontramos con nosotros mismos.

Afirmaciones: La serenidad, la calma y la paz me llenan por completo.



Mukula

También se denomina como "mudra de la mano del pico", un gesto extremadamente simple que se lleva a cabo para obtener una variedad de beneficios físicos y mentales mediante el envío de energía a los órganos debilitados que la necesiten.

El efecto es como si se suministrase un rayo de energía regeneradora.

Gesto: Se realiza con ambas manos, se apoyan los cuatro dedos en el pulgar y se aplican las puntas de los dedos a la parte del cuerpo que más energía precise.



Propiedades: Tras un minuto de mantener el mudra se deberá sentir que se acumula energía en la punta de los dedos, que entonces se puede dirigir al punto del cuerpo deseado donde éste se recargará de energía.

Visualizaciones: Un color, que será diferente según el órgano que se quiere energizar.

- Blanco: Hígado.
- Verde: vesícula biliar.
- Amarillo: estómago, bazo y páncreas.
- Rojo: Corazón e intestino.
- Azul: riñones y vejiga.

Afirmaciones: Fuera suciedad, dentro fuerza.

Mushti

Más conocido como el mudra del puño. Mushti es una palabra sánscrita que significa mano cerrada o puño.



De manera natural, nuestro cuerpo reacciona a la ira y al miedo apretando los puños. La ira reprimida, la irritación y otras emociones negativas pueden tranquilizarse con el ejercicio del Mushti mudra

Gesto: Con las dos manos, se doblan los dedos hacia adentro y se colocan pulgares sobre anulares.

Propiedades: Además de la reducción de la ira y el miedo sirve para activar la energía del hígado y del estómago, estimular la digestión y combatir el estreñimiento.

Visualizaciones: Nos imaginamos una situación ante la que reaccionaríamos con mucho temor o agresividad. Después la volvemos a imaginar tal como nos gustaría que se desarrollase.

Afirmaciones: Estoy muy tranquilo y relajado en toda situación.

Naga



Naga es la diosa serpiente en el hinduismo, simboliza la fuerza sobrenatural, la sabiduría, la perspicacia y la potencia.

También es conocido como "el mudra de la visión profunda" o " para la comprensión profunda".

Gesto: Se colocan las manos en cruz ante el pecho, la mano izquierda quedará vertical y será cruzada por la mano derecha, con los pulgares también cruzados uno sobre otro.

Propiedades: Sirve para simplificar y encontrar lo importante, también para ir superando con éxito las dificultades que vamos encontrando a medida que avanzamos en nuestro camino espiritual.

Nos ayuda a obtener respuestas a decisiones que debemos tomar.



Chakra relacionado: El quinto chakra, de la garganta o Vishuddha, que se relaciona con el espíritu, la libre expresión, la comunicación y la sabiduría.

Visualizaciones: Durante la inspiración sentimos unas llamas que crecen desde la pelvis hacia arriba, las llamas siguen subiendo hasta la cabeza para que esta se despeje.

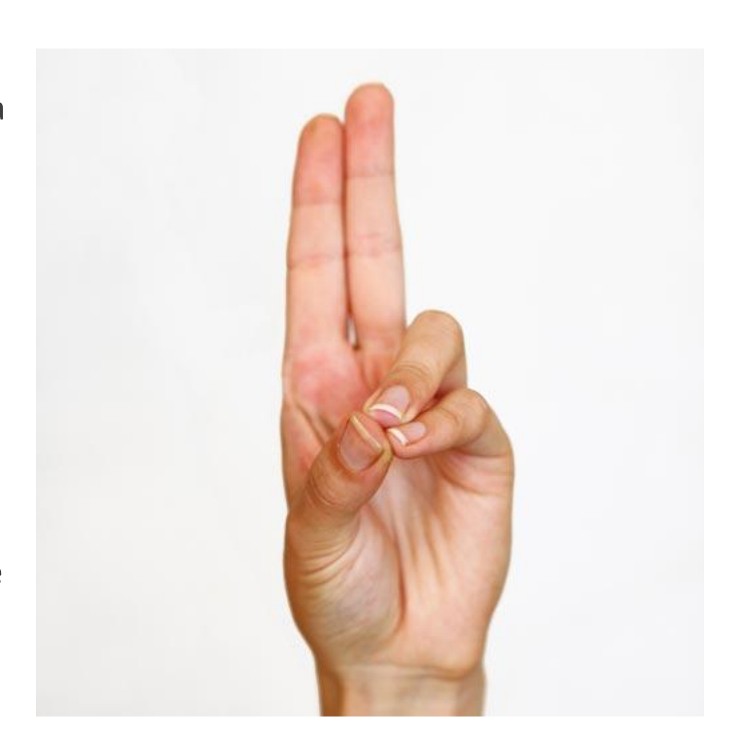
Al principio, la respiración será profunda e intensa, y con el tiempo se irá haciendo más lenta y suave. Cada inspiración nos endereza por dentro y por fuera como si tirasen de nosotros hacia arriba.

Al espirar nos mantenemos en nuestra nueva altura sin ninguna tensión interior. Nos quedamos en silencio, planteamos la pregunta y escuchamos en nuestro interior.

Afirmaciones:

- Todos mis sentidos se centran en lo divino y agradezco su colaboración, su sabio consejo y actuación.
- Me concentro en lo esencial y todo se facilita.

Pran (Prana)



Es el mudra de la vida, utilizado para aumentar la vitalidad y reducir el cansancio. El mejor momento para llevarlo a cabo es al despertar en la mañana, para abrazar plenamente el nuevo día aunque puede hacerse en cualquier otro.

Gesto: En cada mano, se unen las yemas de los dos pulgares, anulares y meñiques, mientras el resto de los dedos permanecen extendidos.

Propiedades: A nivel anímico otorga perseverancia y confianza en uno mismo.

A nivel físico:

- Equilibra las glándulas suprarrenales y el sistema nervioso.
- Equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.
- Calma el sistema límbico.
- Mejora la fatiga.

Chakra relacionado: Activa el chakra base, donde habita nuestra fuerza primigenia y elemental.

Visualizaciones: Nos imaginamos ser un árbol y durante la inspiración sentimos como fluye la fuerza al interior de las raíces, que se ensanchan y se alargan. Al espirar, la fuerza fluye por el tronco y sube hasta la copa y aún más lejos, hasta el cielo.

Afirmaciones: Siento un sano apetito por las pequeñas y grandes aventuras de la vida y asumo los desafíos con ganas y alegría.

Pushpaputa

Otro de los mudras más utilizados para realizar meditación profunda, práctica y sencilla a la vez.



Cuando padecemos emociones negativas podemos superarlas si nos damos cuenta de que son oportunidades de aprendizaje y evolución. La práctica de este mudra nos ayudará a tomar conciencia de ello.

Gesto: Las manos se colocan como si fueran cuencos vacíos sobre los muslos, los dedos se dejan juntos y relajados y los pulgares pegados al borde exterior de los índices.

Propiedades: Atrae serenidad y apoyo en tu vida cuando lo necesitas.



Visualizaciones: Se imaginan dos flores abiertas, una está encima de nuestra cabeza y la otra la forman nuestras manos. En la inspiración una luz dorada procedente del cosmos vibrando en armonía y paz llega desde allí hasta la primera flor y de allí pasa a las manos.

Entonces se contiene la respiración sintiendo como esa luz nos inunda.

Para terminar se espira irradiando esas vibraciones de vuelta a su lugar de origen a través del corazón.

Rudra

La finalidad de este gesto es fortalecer el elemento tierra en el interior del cuerpo y de sus órganos asociados, que según la doctrina de los cinco elementos, son el estómago, el bazo y el páncreas.



Síntomas de necesitar fortalecer esto serían: inquietud, pesadez, agobios, o incluso mareos.

Gesto: Se unen las puntas de los dedos pulgar, índice y anular mientras los demás dedos permanecen extendidos pero relajados. Este mudra se realiza con ambas manos.

Propiedades: Ayuda a mejorar los estados generales de agotamiento.

Chakra relacionado: El cuarto, el situado en el plexo solar.

Visualizaciones: Aquí se recomienda el empleo de un sencillo yantra. Sobre fondo blanco se visualiza una rueda de carro (dos círculos concéntricos con sus radios) que en el centro tiene un punto amarillo. Al inspirar nos acercamos al punto que se hace más grande e intenso y al espirar hacemos que el punto se encoja y vuelva al centro de la rueda.

Afirmaciones: Descanso en mi centro y obtengo fuerza y alegría de él.

Shankh

Shankh significa caracola. La caracola es un símbolo y un objeto muy auspicioso en la cultura y mitología indias. Se sopla la caracola cuando se está a punto de comenzar una actividad especial o simbólica, como puede ser un rito religioso o la apertura de una puerta importante.

De manera similar, realizar este mudra marca la apertura o el comienzo de un buen sistema de vida saludable.



Gesto: Con las manos sostenidas a la altura del pecho, se rodea el pulgar izquierdo con los otros cuatro dedos de la mano derecha y se apoya el pulgar derecho en el dedo corazón izquierdo extendido. Las manos unidas en esta posición recuerdan el caparazón de una caracola.

Propiedades: Mejora los problemas de garganta y ayuda a estimular la capacidad de comunicación, tanto a la hora de hablar como de escuchar. También se dice que puede mejorar la voz.

Visualizaciones: Vemos nuestras manos como una caracola marina con una perla en su interior.



Afirmaciones: Me valgo de pensamientos y palabras llenas de fuerza y amor y todo cuanto pienso y digo, regresa a mí.

También se recomienda entonar el OM varias veces al principio de la ejecución del mudra, para luego guardar silencio y escuchar como resuena en el interior.

Shakti

La Diosa Shakti representa la energía creativa del universo, y es la esencia de la salud vibrante, el poder supremo de lo espiritual y el bienestar corporal.

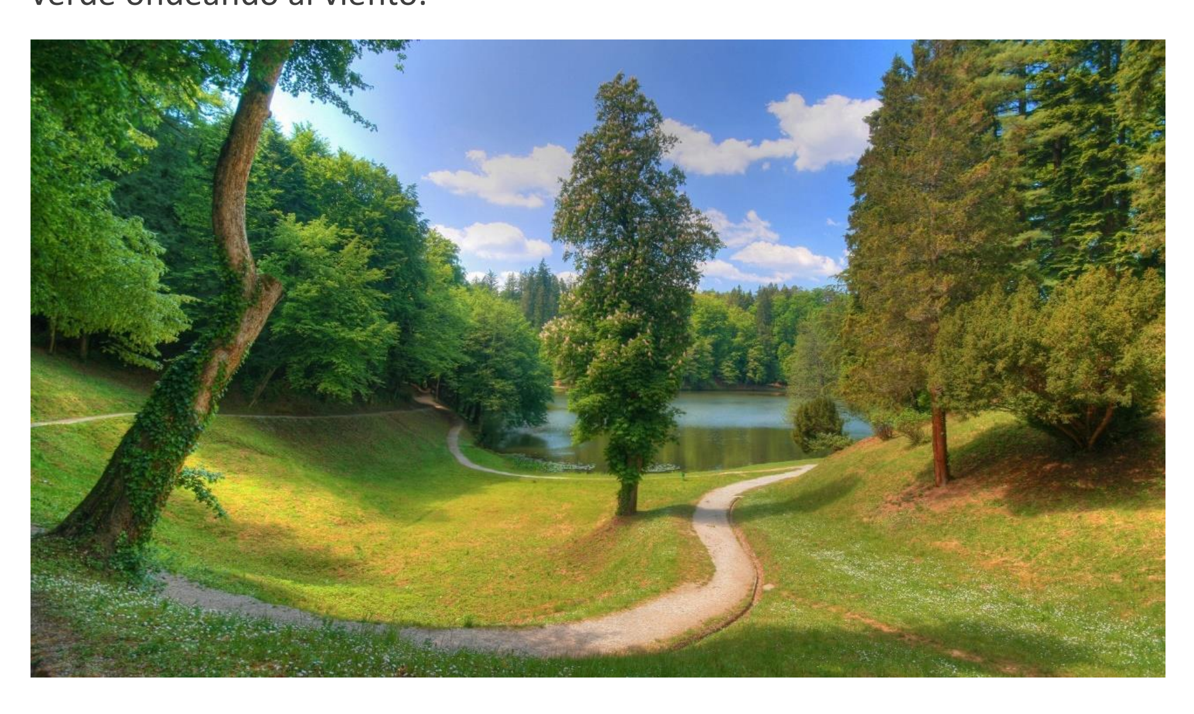


Gesto: Se juntan los anulares y los meñiques. Dobla los dedos del medio e índice entre sí y coloca tus pulgares doblados por debajo de ellos.

Propiedades: Este mudra está recomendado para el insomnio, además de tener un efecto calmante y relajante. También aumenta el bienestar físico y mental.

Chakra relacionado: Cuarto Chakra, el del corazón o Anahata. Se relaciona con problemas respiratorios, circulatorios, el amor, la angustia, la depresión, el insomnio y la inquietud mental.

Visualizaciones: Imágenes verdes de formas cambiantes y suaves como por ejemplo un paisaje, hojas de árboles o un pañuelo de seda verde ondeando al viento.



Afirmaciones:

- Me relajo y suelto el control para dejar que el sueño recupere su lugar en mi vida.
- Mi vibración energética se alinea con la energía universal.
- Mis emociones me indican que mis pensamientos están vinculados con mis deseos.

Shunya

Este mudra posee dos maneras de realizarse, cada una con un propósito distinto.



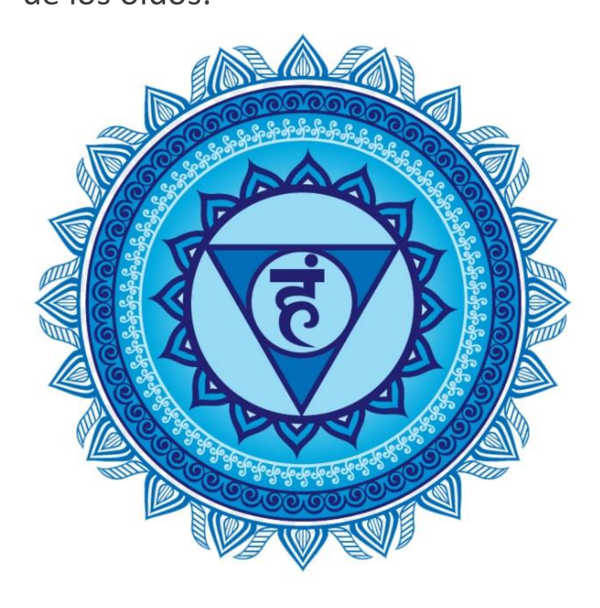
De la primera forma se busca lograr un entendimiento profundo de las cosas mediante la conexión con la sabiduría universal. El segundo caso se realiza para buscar una guía interna a través de una búsqueda introspectiva.

Gesto: Primer caso. Con ambas manos relajadas encima de las rodillas, se juntan las yemas de los dedos corazón y pulgar ejerciendo una presión leve.

Segundo caso. Con la misma posición de las manos, se cambia la posición de los dedos, colocando la yema del pulgar encima de la segunda falange del dedo corazón.

Propiedades: En cualquiera de sus formas sirve para hacer más intensa la práctica de una meditación, ayudando a concentrarse en la voz interior.

También se utiliza con objeto de contribuir a la sanación de afecciones de los oídos.



Chakra relacionado: En la primera forma el 5º, el Chakra de la garganta. En la segunda forma también el 6º, el tercer ojo.

Surabhi (Kamadhenu)

También llamado el mudra del cumplimiento de los deseos.



Kamadhenu es una palabra del sánscrito que significa madre de vacas. En la religión hindú, se cree que la diosa Kamadhenu tiene un poder milagroso y puede cumplir todos los deseos que se le formulan, por ello muchos hindúes acuden a ella.

Gesto: El meñique izquierdo se apoya en el dedo anular derecho, y el meñique derecho en el anular izquierdo. Al mismo tiempo, los dedos medios de cada mano se apoyan en el índice de la otra. Los pulgares permanecen extendidos.

Propiedades: Es eficaz sobre todo para el reumatismo y la artritis. Para que sea eficaz hay que practicarlo durante bastante tiempo, puesto que estas dolencias suelen ser crónicas o están latentes mucho antes de que se manifiesten.

También es usado para desintoxicar el cuerpo y se considera beneficioso para el sistema digestivo y el metabolismo.

Visualizaciones: Nos concentramos primero en la espiración e imaginamos que cada vez que exhalamos el aire, sale del cuerpo una nube oscura. Esta nube contiene la energía quemada, los dolores y lo que es más importante, todos las emociones y pensamientos negativos.

Con cada espiración la nube que va haciéndose cada vez más clara y al final sentiremos, en su lugar, una luz radiante.

Afirmaciones: La luz purificadora me atraviesa y quema todo aquello que me oprime y duele.

Vajra

El Puño de la sabiduría o Mudra del Relámpago transforma la ignorancia en sabiduría mejora la circulación de la sangre y permite deshacerse de la apatía y mareos.



Vajra en sánscrito o Dorje en tibetano significa tanto rayo o relámpago como diamante. Simboliza la dureza y lo indestructible, y se utiliza como símbolo y analogía a las enseñanzas de Buda.

Gesto: Se hace con las dos manos. Se presiona con el pulgar el borde de la uña del dedo corazón, colocando el anular al otro lado de la uña de él, y el dedo meñique al lado de la uña del anular.

Propiedades: Alivia la presión arterial y fortalece la columna vertebral. Con el Vajra Mudra se impulsa el sistema circulatorio y se combate el abatimiento.



Visualizaciones: Una esfera ardiendo en nuestra pelvis. Con cada inspiración la esfera sube por la columna pasando por el corazón y la garganta hasta llegar a la cabeza.

La esfera calienta el cuerpo y da vitalidad, calienta el corazón e ilumina la mente.

Afirmaciones: Estoy dispuesto a disfrutar de este día con el corazón alegre.

Varuna

Varuna es la deidad del Agua y como el agua, este mudra sirve para limpiar y aclarar. En el plano emocional lo hace con nuestras relaciones, proporcionándonos claridad para salir de relaciones tóxicas y también para mejorar el resto. En el plano físico trabaja sobre los excesos de mucosidad.



Se dice que las personas que acumulan mucosidad es debido a que son excesivamente responsables y por ello, la práctica de este mudra ha de acompañarse de cambios en las relaciones sociales. Delegando tareas y responsabilidades y sintiéndose menos imprescindibles.

Gesto: Se dobla el meñique de la mano derecha uniéndolo con el pulgar y extendiendo los otros tres dedos restantes; con la mano izquierda se sujeta, con suavidad, la mano derecha y con el pulgar de la mano izquierda se sujeta la unión del meñique y pulgar derecho hasta que la punta toca la base del pulgar y ejerce una ligera presión sobre el dedo con el pulgar izquierdo.

Propiedades: Debería practicarse siempre que se acumula un exceso de mucosidad en el estómago o en los pulmones.

Hidrata, por lo que mejora los calambres y todas las dolencias relacionadas con la sequedad y falta de hidratación.

Visualizaciones: Corrientes de agua tibia o imaginarse a sí mismo de pie, bajo una fresca cascada.

Afirmaciones: Siempre tengo la posibilidad de librarme de algo y de buscar una solución a mis problemas.



Vayu




También conocido como el mudra de los vientos, que ayuda a calmar cualquier dolencia relacionada con el elemento aire en el cuerpo: meteorismo, temblores, ciática…

Se recomienda practicarlo tres veces al día durante 15 minutos hasta que se produzca la mejora deseada.

Gesto: En ambas manos, se dobla el índice de manera que la punta del dedo toque la base del pulgar mientras los otros dedos se mantienen relajados y extendidos.

Como refuerzo se recomiendan las posturas del Gato o la Vaca, levantando y bajando la cabeza a la vez que se inspira y espira respectivamente. En la espiración se contrae el abdomen y durante la pausa respiratoria, se contrae y relaja varias veces.

Propiedades: Según la doctrina del Ayurveda, en el organismo hay 51 vientos que si se desajustan pueden causar un gran número de trastornos, de ellos los más comunes son: gases, gota, ciática y reuma. Esta misma doctrina, recomienda la práctica del Vayu Mudra dentro de las 24 horas que siguen a la manifestación de los primeros síntomas para obtener una rápida curación.

Visualizaciones: Nos imaginamos en una tormenta donde soplamos al viento todas nuestras tensiones y molestias interna, entonces, la tempestad se calma y nos relajamos, respirando más despacio. Sentimos como el aire llena y vacía lentamente los pulmones.

Afirmaciones: Estoy tranquilo y relajado en todas partes y en todo momento.







Far Goods

cosas de oriente